



## Kürbissuppe

Ein tolles Gericht ist diese Kürbissuppe. Jede Jahreszeit hat seine eigenen Rezepte und die Suppe mit Kürbis ist ein Herbstklassiker! Diese Suppe rundet den Abend ab und erfreut den Gaumen.

Als Basis für unsere Kürbissuppe verwenden wir einen Hokkaido-Kürbis. Das Fleisch dieser Kürbis-Sorte überzeugt uns einfach, schön Gelb-Orange und mit einem nussigen Geschmack kommt unsere Suppe auf den Teller.

Geschmacklich spielt unsere Suppe in der oberen Suppenliga. Die Kürbissuppe bekommt mit etwas Ingwer, Knoblauch, Muskat und Cayennepeffer ein großartiges und rundes Aroma.

Vegetarisch und Vegan: Wer es ganz ohne tierische Produkte mag, der kann Sojasahne anstelle von Schlagobers verwenden. Generell schmeckt unsere Suppe auch ohne Sahne oder Sahneersatz ausgesprochen fein.

Damit die Brotwürfel (Croutons) nicht so schnell durchweichen, haben wir einen Tipp aus der Ceres Küche: Brotwürfel einfach in etwas Ceres Kokosfett oder Ceres Soft frittieren. Als weitere schmackhafte Dekoration kombinieren wir gleichzeitig knusprig frittierte und frische Kräuter und zaubern ein Aroma-Feuerwerk. Diese Suppe macht Freude, gutes Gelingen wünscht das Ceres Team!

## Zubereitung

- Den Kürbis waschen, abtrocknen, halbieren und das Kernhaus mit einem Löffel ausschaben.
- Kürbischaut grob putzen, unschöne Stellen abschneiden, Kürbis in kleine Stück schneiden und in einen großen Topf geben.
- Zwiebel schälen und klein schneiden, Knoblauch schälen und halbieren, alle Zutaten mit dem Ingwer in den Topf legen und mit Weißwein und Gemüsebrühe aufgießen.
- Die Suppe aufkochen und 20 Minuten leicht köchelnd/wallend ziehen lassen. Kürbissuppe mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen.
- Die Kürbissuppe mit dem Stabmixer aufmixen und bei geringer Hitze weiter am Herd ziehen lassen.
- Ceres Kokosfett in einem Topf erhitzen, vorbereitete Brotwürfel 4 Minuten knusprig frittieren und auf einen Teller mit Küchenkrepp bereit legen. Brotwürfel mit Salz würzen.
- Petersilienblätter kurz knusprig frittieren, beim Einlegen der Petersilienblätter den Topf kurz mit einem Deckel abdecken. Knusprig frittierte Petersilie auf einen Teller mit Küchenkrepp legen und mit Salz würzen.
- Die Kürbissuppe aufkochen, nach Geschmack mit Schlagobers oder Sojasahne verfeinern, final mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die Suppe in tiefe Teller anrichten, Dill, Brotwürfel, knusprige Petersilie und Kürbiskernöl dazu dekorieren und rasch servieren.

Suppen, Vegetarisch

[Zurück](#)



40 Minuten



4 Personen



## Zutaten

1 Stück Hokkaido Kürbis ca. 1 kg  
 2 Zwiebeln  
 2 Scheiben Ingwer  
 1 Stück Knoblauchzehe  
 100 ml Weißwein, trocken  
 700 ml Gemüsebrühe  
 Salz, Pfeffer  
 Muskatnuss  
 1 Becher Schlagobers oder Sojasahne  
 4 Zweige Dill  
 4 Zweige Petersilie  
 2 Scheiben Brot  
 4 TL Kürbiskernöl  
 250 g Ceres Kokosfett